

自主活動を応援します

運動教室を開催しませんか



教室開催の趣旨:

- 体力や下肢筋力に自信がなくなってきたという方が気軽に参加し、運動出来る場が地域に少ない。
- すこやか倶楽部の参加者に男性が少なく、参加者も70～80代中心と高齢化している。
- すこやか倶楽部参加者が来られなくなった方の理由のほとんどは「足腰の筋力低下」が原因である。(参加者のうち介護保険の認定を受ける方も増えてきている)
- 昨年度すこやか倶楽部参加者にアンケートをした結果、「足腰の筋力低下」について話を聞きたいという希望が多く、包括職員が講話、予防センターが体操を担当したが、単発の内容では効果に乏しい。

➡ このことから、体力に自信のない高齢者、特に男性も参加できる運動教室の立上げを作業療法士、予防センター、包括職員がチームを組んで支援していくことにしました。

内容

町内会等の団体、個人で教室の運営に関わっていただける方と一緒に教室の立上げから一緒に支援していきます。

作業療法士から体操指導を受け、皆さんが運営していけるように、予防センター、包括職員が運営のノウハウ、体力測定等お手伝いしていきます。

会場～運営に携わっていただける方と相談して決めていきます。

回数・時間～週1回。1時間～1時間半。

参加費～会場費、保険料等かかる費用を頭割りで徴収。

(将来的にはサロンの申請も相談していきます。)



※ 詳細については

お近くの介護予防センターまたは

白石区第2地域包括支援センター(837-6800)まで

お問い合わせください。